MEDIA PLANET

INTIMITÉ

AVRIL 2010

Connaissez-vous votre corps et celui de votre partenaire ?

SITES DE RENCONTRES
Les sites de rencontres, un phénomène de société - Le regard d'une spécialiste
p. 5

SEXTOYS
Petit historique des accessoires coquins et incursion dans les pétillantes soirées 'Upper-ware'
p. 6-7

VIRUS HPV
Le papillomavirus en questions - Interview de Philippe Simon (Hôpital Erasme)
p. 8

L'INFERTILITÉ
Insémination intra-utérine et FIV: aides précieuses et non solutions miracles
p. 14

UN JOURNAL PRODUIT PAR MEDIAPLANET

MEDIA PLANET

L'intimité : un nouveau défi pour les couples ?

JULIE POLLET, Sexologue

A l'heure de la téléréalité et d'internet, à une époque où l'image prend une si grande place, on peut s'interroger sur celle laissée à l'intimité. Dans un monde « d'extimité » où tout se vit à l'extérieur du couple et de la famille, où est la place laissée aux vraies rencontres, aux réels échanges ?

Dans notre société actuelle, une grande valeur est accordée au « paraître » plus qu'à « l'être » mais au niveau de la sexualité relationnelle, il n'est pas question de paraître ! Et c'est bien ça qui crée bon nombre de soucis. Une des croyances largement véhiculées est qu'il faut se montrer pour exister, pour être reconnu. Beaucoup de gens cherchent cette reconnaissance à travers « le grand autre » qu'est la société et ils s'inquiètent avant tout de l'image qu'ils peuvent donner d'eux-mêmes. Ce besoin de reconnaissance comporte le risque de vouloir se conformer pour être dans la norme. A trop vouloir être quelqu'un d'autre, on finit par se perdre…

Dans mes consultations de sexologie, je suis amenée à rencontrer beaucoup de couples en mal d'intimité. Ils me confient ne plus savoir comment communiquer, être coincés entre la peur de ne pas être dans la norme, l'angoisse de la performance et parfois la difficulté de s'abandonner à l'autre et de lui faire confiance. Ces couples sont en perte totale de repères. L'intimité véritable demande des échanges, de la transparence, de la réciprocité et incidemment une certaine vulnérabilité.

Cette difficulté de se mettre à nu face à l'autre, de se dévoiler, d'oser sa différence… dans un monde qui tend à nous rendre « uniformes », à nier les particularités individuelles n'est pas étonnante. Cette image d'uniformité est largement relayée par les médias qui ont, pour la plupart, tendance à mettre en lumière des valeurs telles la jeunesse, la beauté, la vitalité.

Mais, justement, l'intimité c'est aussi un « bien-être » partagé. Une condition indispensable à cela est d'être bien avec soi. Le rapport à son propre corps joue un rôle important et quand celui-ci est malade ou défaillant, il est parfois bien difficile de pouvoir se retrouver.

Malheureusement, à l'heure actuelle, il existe de nombreux obstacles au développement de cette intimité : le danger des MST et la question de la contraception éloignent les êtres d'un partage sans crainte, les maladies telles que le cancer amènent avec elles tout un lot de questionnements identitaires mais aussi de souffrances ; même sans penser à ces situations plus extrêmes, il y a des étapes dans la vie où notre corps se transforme, à l'adolescence et à la ménopause notamment ; ces changements ne sont pas toujours bien vécus et demandent parfois du temps pour être acceptés.

L'intimité ne se résume donc pas seulement à la sexualité. Même si celle-ci en fait partie, elle n'est pas tout…

« Le sexe, comme la nourriture, peut se consommer n'importe quand, n'importe comment, avec ou sans faim. Mais, l'intimité, comme la saveur, vient par surcroît », a écrit Altaf Tyrewala dans Aucun dieu en vue.

Comment faire alors pour trouver la saveur de l'intime ?

Un chemin doit avant tout être emprunté, c'est celui de la connaissance de soi et de la communication avec l'autre. Pour cela, différentes pistes peuvent être explorées. Une des clés est de prendre le temps de se recentrer sur soi d'abord et sur son couple ensuite. Partager des moments ensemble, échanger des idées, tisser des liens et surtout créer ! Créer un univers dans lequel on se retrouve, que ce soit par le plaisir sexuel ou par un autre biais…

CONTENU

Une lingerie bien choisie pour se sentir sexy ! 3
S'échapper pour mieux se retrouver… 4
Sites de rencontres, mode d'emploi 5
Tout ce que les femmes découvrent lors d'une soirée 'Upper-ware,' et ce que les hommes aiment savoir 6 -7
Petite histoire des accessoires érotiques 6
L'utilisation de sextoys devient de plus en plus courante 7
Vivre les dégats du HPV… 8
Le virus du papillome humain – Mise au point avec un spécialiste 8
La méthode qui vous convient 10-11
Le psoriasis, une maladie à fleur de peau 12
Patients psoriatiques : ne vous cachez pas ! 13
Infertilité, la peur au ventre 14
La prématurité, semaine après semaine 15

MEDIA PLANET

MEDIAPLANET PRODUIT, FINANCE ET CRÉE DES SUPPLÉMENTS À THÈMES DANS LA PRESSE ET ONLINE.

www.mediaplanet.com

INTIMITÉ – UNE ÉDITION DE MEDIAPLANET

Project Manager: Caroline Goffin +32 2 421 18 29
Business Development Manager : Bram Vandenbroeck Mediaplanet +32 2 421 18 20
Production Manager : Wim Hellemans Mediaplanet +32 2 421 18 28
Graphic Design: Triin Metusalet Mediaplanet +372 6 155 222
Rédaction: Laetitia Missir, Sophie Weverbergh, Jacqueline Remits, France Dammel
Pictures: www.istockphoto.com
Impression: Groupe IPM - Sodimco

Mediaplanet est le leader européen en développement, production et distribution de suppléments à thèmes intégrés dans les quotidiens.Pour plus d'informations, visitez notre site internet : www.mediaplanet.com ou contactez Christophe Demir, Country Manager au +32 2 421 18 20
Distribué avec La Dernière Heure le 21/04/2010

Caroline Goffin

Une lingerie bien choisie pour se sentir sexy !

La lingerie est quelque chose de beau, de sensuel et de séduisant mais pour pouvoir en profiter de manière optimale, il est essentiel de bien la choisir !

TEXTE: FRANCE DAMMEL

La lingerie n'est pas juste un morceau de tissu destiné à soutenir ou couvrir une partie du corps. C'est quelque chose de féminin, quelque chose de sensuel et en plus, c'est devenu un article vraiment fashion. Premièrement, avec de la lingerie, on 'recouvre' ses parties les plus intimes. Mais en plus, la lingerie permet aussi de se sentir attirante et bien dans sa peau. Beaucoup de femmes entretiennent une relation amour-haine avec la lingerie. D'un côté, c'est quelque chose qui leur permet de se faire plaisir, d'affirmer leur personnalité et elles peuvent le partager avec leur partenaire. Mais d'un autre côté, elles redoutent le moment de l'essayage parce qu'elles sont alors confrontées à leurs complexes et dans beaucoup de magasins, en particulier les grandes chaînes, elles sont livrées à leur propre sort. Les femmes pensent souvent qu'elles sont trop grosses ou trop vieilles pour porter de la belle lingerie. C'est une erreur car il existe tellement de modèles, de coupes et de couleurs apportant tous quelque chose de différent que toute femme peut être belle et séduisante.

Du travail sur mesure

Se sentir bien et paraître à l'aise dans de la lingerie commence par le choix d'une taille adaptée. Cela semble aller de soi mais ce n'est pas toujours le cas. On estime que

> "Il est toujours conseillé de regarder, lors de l'essayage, l'effet de la lingerie sur vos vêtements."

quelque 80% des femmes portent un soutien-gorge trop petit ou trop grand. Pour déterminer la taille la plus adéquate, il existe quelques règles pratiques simples. Ainsi, l'arrière d'un soutien-gorge doit se trouver à la même hauteur que l'avant et ne peut pas remonter. Votre poitrine doit, de plus, s'adapter parfaitement aux bonnets. Il ne doit pas y avoir d'espace entre les bonnets et votre peau mais il ne faut pas non plus que vos seins dépassent des bonnets. Enfin, les bretelles ne peuvent ni tomber ni compresser la peau. L'idéal est de vous rendre dans un magasin spécialisé et de prendre le temps de vous laisser guider et conseiller. De cette façon, vous serez tout à fait certaine de choisir la taille qui vous convient. Bon nombre de femmes pensent en effet que leur taille de soutien-gorge est quelque chose de constant mais ce n'est pas le cas : la taille change quand on prend ou perd du poids ou encore avec les grossesses…

Une silhouette pleine de style

La lingerie rend non seulement votre corps nu plus beau mais elle fait aussi en sorte que vos vêtements tombent mieux. Ainsi la lingerie sans couture, le hit de ces dernières années, est idéale lorsqu'on souhaite porter une tenue près du corps. Et de plus en plus fréquemment, la lingerie devient un accessoire qui accompagne les vêtements. Pensons par exemple à la mode qui consiste à porter un soutien-gorge dos nu sous une robe ou un top. En outre, il importe aussi de choisir votre lingerie en fonction de vos dessus. Les jours de fête, on voit régulièrement des robes sans bretelles ou des robes et des petits tops avec un joli décolleté. Dans ces deux cas, pensez qu'il existe de la lingerie adaptée, notamment des soutiens-gorges sans bretelles ou des soutiens-gorges avec une belle finition sur le bonnet supérieur. Par ailleurs, les couleurs sont aussi importantes. Beaucoup de femmes pensent par exemple que sous une blouse blanche, elles doivent impérativement porter un soutien-gorge blanc. Faux ! Un soutien-gorge blanc ressort fort sous une blouse blanche, une couleur chair est donc plus adéquate. Il peut également être intéressant de marier des couleurs contrastantes, une robe noire avec un soutien-gorge dos nu rouge par exemple. Un bon conseil : emportez votre robe de fête lors de votre passage dans une boutique de lingerie et trouvez sur place le modèle qui lui convient le mieux. Il vaut d'ailleurs toujours mieux, lors de l'essayage, observer l'effet la lingerie sur vos vêtements.

De la lingerie en cadeau

Voici quelques tuyaux pour les hommes qui souhaitent offrir des dessous à leur copine ou à leur femme:

- **Allez voir dans son armoire et notez sa taille. Aussi bien le bonnet que le tour de poitrine sont importants.**
- **Regardez aussi quel style elle préfère (classique, sportif, féminin,…) et quelles sortes de couleurs elle porte.**
- **Toutefois, comme la lingerie est quelque chose de très personnel, le risque de vous tromper est grand. Demandez donc dans le magasin s'ils échangent et conservez précieusement le ticket de caisse.**
- **Encore mieux: offrez-lui un bon cadeau pour de la lingerie ou allez ensemble dans un magasin de lingerie.**

S'échapper pour mieux se retrouver…

Le printemps est enfin arrivé et avec lui cette délicieuse envie de s'échapper à deux, en amoureux, loin des petits ou gros soucis que vous avez à gérer, pour se retrouver en totale intimité le temps d'un long weekend volé à votre quotidienneté !

TEXTE: LAETITIA MISSIR

Il n'est rien de plus magique et de plus ressourçant que de s'offrir une petite escapade « nature » dans les régions de notre plat pays ou même plus loin, à la découverte de vertes campagnes encore méconnues que vous avez envie de (re)découvrir sous les rayons d'un beau soleil enveloppant… Si vous préférez la mer et ses vertus à la fois apaisantes et revigorantes, la Belgique est fière de sa côte où il fait bon flâner des heures et des heures sur des kilomètres de plages, au gré de dunes aux couleurs ocres qui font rêver. Les plaisirs de la table ne sont pas à négliger, vous le savez, et nombreux sont les lieux qui offrent aujourd'hui à la fois le luxe de s'extraire de la vie trépidante dans un cadre idyllique et des saveurs gastronomiques en tous genres, excellentes pour le moral, la santé et la vitalité. Que diriez-vous de partir à la découverte d'adorables petits villages parsemés ci et là en Wallonie, en Ardennes ou dans d'autres régions de notre plat pays ? Le silence y est d'or, les balades pittoresques et inédites, l'idéal, en somme, pour se retrouver … Prendre soin de soi et de l'autre en parfaite harmonie est désormais une nécessité pour faire face le mieux possible aux exigences de la vie, elles qui peuvent parfois nous éloigner de l'être aimé. Alors rien de plus doux que de se donner parfois totalement à l'autre, rien de plus essentiel que de tout oublier... si ce n'est la personne qui est à vos côtés et que vous avez envie de choyer et de chouchouter. Et quoi de plus merveilleux que cette douce folie qui nous traverse parfois le corps et l'esprit, celle d'imaginer une halte des plus romantiques dans un joli petit hôtel ou dans un havre de paix confortable signé Relais & Châteaux offrant d'incroyables programmes bien-être au gré d'installations hammam parfumées, de saunas détoxifiants ou de jacuzzis, le tout au gré d'onctueux massages en tous genres ? S'octroyer un soin à deux est aussi une belle option pour ceux qui désirent vivre cette expérience unique en couple. Nombreux sont les endroits qui proposent de telles possibilités aujourd'hui ! Certains programmes sont même totalement mis sur pied pour permettre aux couples de se retrouver tout en se ressourçant complètement sous les mains expertes de thérapeutes.

> “Certains programmes sont même totalement mis sur pied pour permettre aux couples de se retrouver tout en se ressourçant complètement sous les mains expertes de thérapeutes.”

Et pourquoi ne pas opter pour une escapade artistique ?

D'autres préféreront quitter le sol belge le temps d'un long week-end et partir à la découverte d'autres pays et de villes lumineuses et pétillantes, permettant un changement total d'atmosphères et un dépaysement complet. Les offres à un tarif plus que raisonnable sont aujourd'hui multiples. Certains packages mêlant harmonieusement échappée culture et bien-être sont proposés aux voyageurs exigeants. Parmi les villes les plus attrayantes au printemps et à l'approche de l'été, citons Rome, Lisbonne, Barcelone ou Istanbul, capitale européenne de la culture cette année ! Sans oublier Madrid, Florence ou Berlin ! L'occasion de redécouvrir la Villa san Michele, un ancien monastère reconverti en palace sur les hauteurs de Florence, par exemple, ou d'essayer le nouveau Mandarin Oriental de Barcelone, situé en face de la casa Batlo de Gaudi… A bon entendeur…

Et si toute votre peau était impeccable?
CHALLENGE | PSORIASIS
Chez LEO Pharma, nous pensons que les défis rencontrés par les patients souffrant de psoriasis sont aussi les notres.
LEO Pharma sa
research based, people driven
Sneeuwbeslaan 20, B-2610 Wilrijk
www.leo-pharma.be
LEO®

Sites de rencontres, mode d'emploi

NATACHA DOSSIN
Experte dans le domaine des sites de rencontre

TEXTE: LAETITIA MISSIR

Les sites de rencontre sont un véritable phénomène de société qui prend toujours plus d'ampleur, 34% des rencontres se faisant actuellement via internet et 10% permettant la formation de couples. Pourquoi selon vous ?
Trois mots peuvent expliquer ce succès : rapidité, facilité d'utilisation et large panel de personnes que l'on peut contacter. Rappelons que bientôt toute la population, toute tranche d'âge et tout niveau social confondus, disposera d'un ordinateur. Dès lors, en un clic souris, à la vitesse de l'éclair et tout en restant chez soi, nous pouvons, de jour comme de nuit, avoir en ligne une personne à qui parler. Plus besoin de sortir de chez soi, on a à portée des doigts et rapidement une foule de personnes que l'on peut bien sûr choisir en fonction de divers critères et préférences. Les sites mettent en ligne plusieurs types de critères de recherches et de filtres, fonctionnant sur le principe de « l'entonnoir ». Il est possible de réaliser soit une recherche très sommaire, soit une recherche très élaborée. Il suffit de compléter un formulaire en ligne et on vous propose directement le résultat de votre recherche ! Il est donc essentiel, pour bien réussir ses rencontres, de mettre en ligne un profil qui corresponde le mieux à ce que nous désirons et qui est représentatif de notre personne. Nous vivons à l'ère de la vitesse, nous disposons de peu de temps et bon nombre de personnes ont des impératifs, tant liés au boulot (horaires de travail décalés) qu'aux charges familiales (famille monoparentale), ce qui réduit le temps que l'on peut passer en dehors de la maison. Nous vivons aussi dans une société individualiste où devient important le chacun chez soi et le cocooning. Le nombre de célibataires et de divorces est en perpétuelle augmentation et, après une séparation, on n'a pas nécessairement un entourage disposé à nous accompagner pour nous sortir de la maison et nous changer les idées…

> « Il est donc essentiel, pour bien réussir ses rencontres, de mettre en ligne un profil qui corresponde le mieux à ce que nous désirons et qui est représentatif de notre personne. »

Quid de la sécurité de ces sites de rencontres ? Que faut-il savoir à ce sujet ?
Sur tous les sites, vos données (adresse email par exemple) sont sauvegardées mais non divulguées. Naturellement, tout le monde peut se créer plusieurs adresses email ! Les moyens de paiement mis à disposition des utilisateurs, quant à eux, relèvent d'un processus de sécurisation identique à tout autre site internet. Vous avez également la possibilité de bannir à tout moment une personne, c'est-à-dire la mettre sur liste noire pour qu'elle ne puisse plus accéder à votre messagerie. Vous avez aussi la possibilité de signaler à tout moment à l'administrateur en question ou au modérateur du site un manquement de la part d'un membre. Vous pouvez, comme sur « nice people » par exemple, activer des filtres permettant de définir qui peut vous contacter, des restrictions quant à l'âge ou l'axe géographique, tels que : « Je souhaite être contactée uniquement par des Belges de la tranche d'âge supérieure à 41 ans. ». Vous disposez toujours d'un lien permettant de contacter l'administrateur pour quelques raisons que ce soit. Quant à vos requêtes ou demandes, elles vont être traitées en fonction des modérateurs et de l'importance que ceux-ci y accordent… Sur certains sites payants, on laisse subsister des profils d'indésirables et ce parce qu'ils payent leur cotisation. Sur d'autres sites, le choix des administrateurs sera de prôner la convivialité et de se dire que les profils d'indésirables ne sont pas les bienvenus et qu'il faut, dès lors, les supprimer !

3. Venons-en aux attentes des internautes et leurs recherches...
Il est totalement impossible d'établir des statistiques et de vous répondre en matière de pourcentage précisant la quantité de personnes qui sont là en recherche d'une amitié, de sexe ou d'une union durable mais celui qui vient sur le net y vient d'abord pour entrer en contact avec les autres et le propre de tout être humain, qu'il soit célibataire, séparé, divorcé, veuf ou même en couple, est de pouvoir un jour combler un vide affectif…

4. Quels sites conseillez-vous ?
Il est difficile de conseiller un site plutôt qu'un autre dans le sens où tout dépend de la recherche poursuivie ! Je pense qu'il faut juste rester soi-même, rester authentique et garder en tête la notion de respect car derrière un ordinateur il y a toujours une personne avec un cœur, une tête et une âme, le virtuel n'autorise pas le grand n'importe quoi ! Ca doit être comme au Lotto, si on ne joue pas, on n'a aucune chance de gagner le gros lot. Il suffit, au final, de prendre son temps, d'en offrir un peu aux autres et d'essayer deux ou trois sites de rencontres pour trouver son bonheur.

Testez les rencontres sur internet gratuitement

Nice People
nice to meet you

1 Connectez-vous sur www.nice-people.be
2 Inscrivez-vous et utilisez le code promo : intime
3 Faites des rencontres gratuitement pendant 15 jours

Offre valable uniquement pour les nouveaux comptes ouverts entre le 21/04/2010 et le 21/05/2010

Tout ce que les femmes découvrent et ce que les hommes aiment savoir

Une soirée 'à la Tupperware' mais avec des produits érotiques… quel plaisir ! Rien n'est - de prime abord - plus amusant que d'être entre copines. Ensuite, le sujet amène souvent des anecdotes très particulières et rien de plus agréable que d'avoir chez soi une ambassadrice qui vous présente tous les produits et articles et qui est très à l'écoute des femmes, des désirs et des questions de ces dernières. Enormément de femmes ont encore des 'peurs' relatives à la sexualité et souvent ces 'peurs' s'atténuent après un passage dans une soirée sensuelle et pétillante signée 'Upper at home' !

Les résultats de sondages sur l'orgasme indiquent que tout ne va pas pour le mieux dans les chambres à coucher ! En effet, au cours d'un rapport sexuel pénétratif, 50% des femmes affirment ne pas atteindre l'orgasme et 66 % ne connaître que l'orgasme clitoridien. Plus de 50% des femmes n'ont pas d'orgasme avec leur partenaire pendant l'acte sexuel mais seulement un plaisir 'contenancé'. A ce jour, presque 30 % d'entre elles n'ont jamais connu d'orgasme et moins de 15% sont toujours satisfaites.

Essentiel de parler

Il est donc essentiel de parler de ce problème et d'en trouver la solution. En gardant en tête que tout ceci n'est pas forcément la faute des hommes ! Enormément de femmes ne connaissent pas leur corps et ont la plupart du temps peur de 'sex plorer', contrairement aux hommes. La routine dans un couple peut aussi en être une explication, sans oublier l'éducation reçue ainsi qu'un possible manque de communication entre les partenaires. Il est important pour les femmes et les hommes de ne pas se sentir seuls. Lors des soirées Upper at home, on peut évoquer toutes ces questions, soit avec les copines soit avec l'ambassadrice. Les femmes présentes sauront qu'elles ne sont plus seules à rencontrer ces problèmes, elles pourront en parler à d'autres femmes et pourront apprendre des choses en échangeant leurs expériences.

Faire comprendre aux femmes qu'elles doivent oser parler de sexualité et de leurs fantasmes avec leur partenaire, leur faire comprendre qu'elles ont un 'mode d'emploi' particulier et que si elles ne l'expliquent pas, il est parfois difficile pour leur compagnon de le comprendre est important. Il faut entretenir la sensualité et la sexualité. Après plusieurs années de mariage, on oublie parfois de mettre un peu de fantaisie dans son intimité. La femme oublie parfois son rôle de maîtresse et d'amante ! Les enfants, le boulot, le stress, les habitudes et la routine font oublier le sexe et la sensualité. Une fois que les femmes ne font plus l'amour, le sexe devient secondaire...

Piment

Les présentations et explications de l'ensemble des articles et produits permettant de 'pimenter' la sexualité sont le point fort des soirées Upper at home. Les femmes quittent ces soirées mieux informées, mieux 'accessoirisées' et prêtes pour de nouvelles expériences sensuelles ! Le conseil de base, mais non des moindres, restant d'activer tout ses sens !

Petite histoire des accessoires érotiques

Les accessoires érotiques et autres sextoys ne datent pas d'hier. Ils ont en effet été utilisés par toutes les civilisations. Petit historique ...

L'usage des accessoires intimes semble très ancien, comme en attestent des recherches archéologiques ayant mis à jour des godemichés de pierre, ou encore la littérature latine évoquant leur usage dès le 2e siècle av. J.-C. Au Moyen-Âge, on appelait les sextoys 'gaude mihi', autrement dit 'réjouis moi'.

Dans le cadre de traitements médicaux, des médecins victoriens utilisaient des vibromasseurs pour soulager des femmes de l'hystérie (affection dont le nom est issu du latin 'hystera' signifiant 'utérus'). La masturbation et l'orgasme constituaient ainsi des remèdes ! Le traitement n'était généralement pas considéré comme sexuel, mais plutôt comme un traitement alternatif permettant de calmer les troubles de l'hystérie.

L'époque industrielle a mis au monde une série d'appareils mécaniques (manuels, à vapeur, en cuir, puis électriques). A la Belle Epoque, les fabricants développèrent des gammes de 'vibrators', vantant leurs qualités dans des catalogues où ils étaient proposés aux côtés d'autres objets modernes indispensables au confort ménager. Bien entendu, il était hors de question de préciser l'usage exact du produit ! Des vibromasseurs électriques et à essence ont été exposés à Paris lors de l'Exposition Universelle de 1900. Leur utilisation fut cependant refoulée jusqu'en 1960 en raison de tabous persistants.

> "Des médecins victoriens utilisaient des vibromasseurs pour soulager des femmes de l'hystérie."

Aujourd'hui, les variétés de sextoys sont nombreuses. Les tailles, les formes et les couleurs sont très variées. La compréhension de notre sexualité et l'émergence de nouvelles technologies ont permis aux fabricants de faire évoluer leur gamme de produits. Ce petit historique nous rappelle que les jeux érotiques et les gadgets coquins ont toujours existé, pour notre plus grand plaisir. Ils sont les partenaires des jeux intimes et sensuels depuis des siècles et feront toujours partie de notre sexualité. Comme on le dit, « la relation amoureuse est comme une recette de cuisine. N'oubliez jamais de saler, de sucrer et de pimenter votre recette, elle n'en sera que meilleure ! ».

lors d'une soirée 'Upper-ware,'

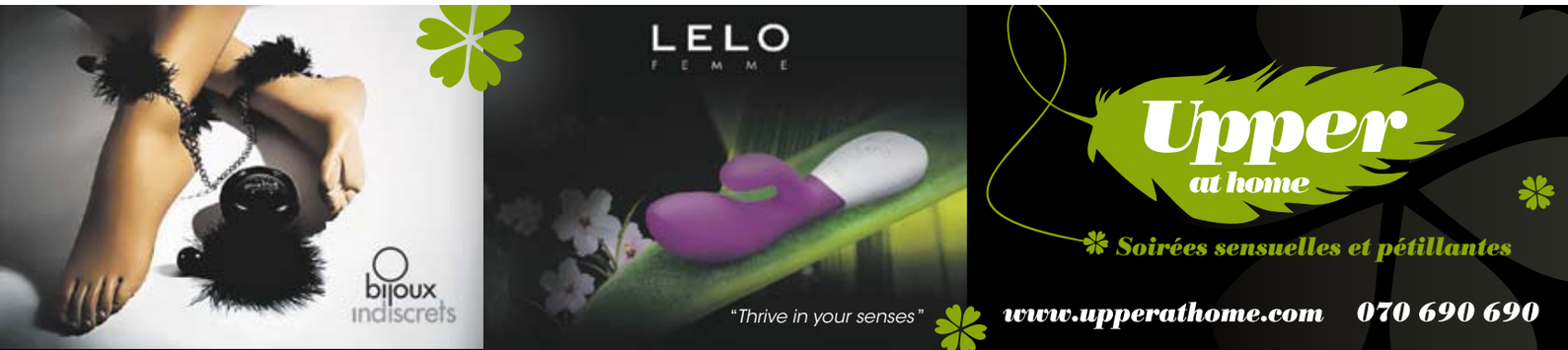
Quelques conseils en vrac :
Créez une atmosphère : une bougie de massage au fruit défendu procurera un parfum sensuel dans la chambre ou autre pièce et permettra surtout d'avoir le toucher ! Ce toucher si important pour mettre en place la sensualité...
Créez des envies : faites découvrir à votre partenaire et à vous-même des sensations nouvelles. La douceur de l'huile chaude de la bougie de massage au fruit défendu sur le dos et les fesses, de la mousse frissonnante et pétillante sur les jambes réveilleront à nouveau les sens... sans oublier le choix d'une lingerie un rien coquine et osée !
Créez le jeu : transformez-vous et transformez votre partenaire en douceur sucrée à l'aide d'un fluide d'amour au doux goût de fraise pétillante que vous pourrez déguster goulûment. Un lubrifiant idéal pour jouer et ... pour jouets ! Ne pensez pas que l'on utilise un lubrifiant uniquement pour remédier à un problème de sécheresse vaginale car c'est loin d'être le cas ! L'homme en a d'ailleurs tout autant besoin que la femme! Et oui !
Créez le désir : faites découvrir à l'autre des objets de plaisir. Pourquoi pas le 'Gigi', un sextoy d'une douceur extrême, simple et sophistiqué à la fois. Sa base se glisse partout... Faites le glisser sur le corps tout entier, laissez le glisser sensuellement vers les zones érogènes, les vôtres et celles de votre partenaire. Partagez votre objet de plaisir et aidez votre partenaire à vous faire découvrir des zones inexplorées…

L'utilisation de sextoys devient de plus en plus courante

Pour la troisième année consécutive, Upper at home présente les résultats de son enquête portant sur l'évolution des usages et expériences liés aux vibromasseurs. Cette étude a été réalisée en janvier et février 2010 auprès des clients de Upper at home qui ont participé à une soirée sensuelle et pétillante.
Au terme de cette enquête, il apparaît que si l'utilisation de sextoys devient de plus en plus courante, le phénomène continue à attirer une nouvelle clientèle. En effet, pour 38% des personnes interrogées, la première 'expérience' remonte à moins d'un an. Dans 28% des cas, le premier vibromasseur a été reçu en cadeau. Mais l'achat reste en général personnel et motivé par l'essai et l'expérience des autres participants (68% des réponses) ou par les explications proposées lors de la soirée. A l'issue du premier achat personnel, la satisfaction est en général au rendez-vous : plus de 91% des personnes interrogées déclarent avoir été tout à fait convaincues par leur premier sextoy ! Et 58% d'entre elles n'ont pas hésité à en parler ouvertement à leurs proches.

> "La fin du tabou se retrouve dans l'évolution des usages."

La fin du tabou se retrouve dans l'évolution des usages. L'utilisation du sextoy est ainsi de plus en plus partagée par les couple. Plus de 72% des personnes interrogées préfèrent utiliser leur sextoy à deux, pour stimuler le plaisir dans une relation intime. Mais les attentes peuvent aussi être plus précises : prolonger le plaisir (38%) ou parvenir à l'orgasme seul (23%) ou aux côtés de son partenaire (68%). 85% des personnes interrogées atteignent l'orgasme avec leur sextoy à chaque fois (42%) ou très souvent (58%).
L'achat est par ailleurs rarement isolé. Parmi les personnes interrogées ayant déjà utilisé un sextoy, seules 22% n'en possèdent qu'un. Et plus de 33% de ces personnes en possèdent au moins cinq.
62% des interrogés achètent tous les ans un nouveau vibromasseur de la dernière génération, plus silencieux, efficace et joli.
Quant à la fréquence d'utilisation, les résultats sont aussi étonnants. Si la majorité des personnes interrogées utilise leur sextoy quelques fois par mois (59%), il existe une population 'd'addicts' l'utilisant plusieurs fois par semaine (24%) voire presque tous les jours (2%).
Vous voulez en savoir plus ? Venez faire un tour sur www.upperathome.com



Vivre les dégats du HPV…

TEXTE: LAETITIA MISSIR

Vous avez aujourd'hui 24 ans. Quand et comment avez-vous appris votre infection ?

J'ai appris que j'avais été infectée par ce virus il y a trois ans. J'avais 21 ans à l'époque, un âge où on ne se pose pas de questions, où l'on vit sans peur du lendemain avec une totale confiance dans la vie. Suite à un contrôle gynécologique de routine, on m'a informée par courrier que j'étais infectée par le virus dit HPV ! Vous imaginez le choc ? Moi qui n'avais jamais entendu parler de ce virus auparavant ! D'un coup, j'ai vu le monde s'écrouler autour de moi, j'étais très angoissée, désemparée… A un moment, j'ai même pensé qu'il s'agissait du virus du SIDA !

Comment avez-vous réagi par la suite ?

J'ai d'abord essayé de contacter ma gynécologue qui était, bien entendu, absente pendant quelques jours et totalement injoignable. J'ai cherché un maximum d'informations sur le virus via internet et j'ai appris comme cela qu'il faisait partie des maladies MST, c'est-à-dire sexuellement transmissibles. Je ne vous dis pas comment je me suis sentie : sale, indigne, souillée alors que j'étais à peine engagée dans une relation affective et que j'ai toujours été une fille ayant des comportements sexuels tout à fait normaux, sérieux et envisagés sur du long terme. Je n'en revenais pas que cela ait pu m'arriver. J'ai donc pris les mesures nécessaires pour me soigner. J'ai dû subir une conisation, c'est-à-dire une ablation d'une partie du col de l'utérus, et ensuite un traitement au laser très douloureux. Ce traitement a permis d'éviter que la lésion ne se transforme en un cancer invasif du col de l'utérus. Au final, le muscle en question ne sera peut-être pas capable de retenir un enfant jusqu'à la fin d'une grossesse, ce qui crée

donc le risque d'avoir un jour un enfant prématuré. Après tout cela, je me suis fait vacciner au moment indiqué par ma gynécologue pour éviter les rechutes car on n'est jamais à l'abri d'un retour du virus. Depuis, tout semble avoir disparu et je croise les doigt afin de ne plus jamais devoir expérimenter une aventure aussi douloureuse, tant du point de vue physique que du point de vue moral.

Cela peut donc arriver à tout le monde ?

Tout à fait, aux hommes et aux femmes, sans distinction de sexe. Ceci dit, les hommes, ayant un organe externe, ont plus de facilité à s'en débarrasser tandis que les femmes, vu leur nature, ont plus de chance de le développer. Ensuite, c'est l'immunité personnelle d'une personne qui fera la différence dans le développement du virus en lui-même. Quand j'ai appris mon infection, ma première réaction a été de changer totalement mon style de vie afin d'augmenter mon immunité : dormir plus, changer mon alimentation, prendre soin de moi en profondeur. C'est un virus qui rôde un peu partout, il peut être sur les mains, les choses que l'on touche, donc vraiment partout. Le fait de mettre un préservatif ne diminue pas vraiment le risque d'être infecté, c'est toute la complexité de ce virus.

Qu'avez-vous envie de dire aux lectrices confrontées à ce virus?

Qu'il est important de bien choisir son gynécologue, qu'il faut se sentir en confiance avec lui ou elle, homme ou femme, peu importe. Il est fondamental de se sentir respecté, compris et surtout écouté. Comme peu d'informations circulent encore sur cette infection, son développement et les véritables maladies qu'elle peut déclencher, il est normal de se sentir impuissant, démuni, angoissé. Et là, le gynécologue va jouer un rôle très important. Vous savez, l'attitude mentale est très importante vis –à-vis de l'évolution d'une infection ou d'une maladie en général, c'est prouvé ! Si l'on craint une infection ou une maladie avec peur, angoisse ou pessimisme, il y a de fortes chances que celles-ci progressent réellement…

Le virus du papillome humain
Mise au point avec un spécialiste

On parle beaucoup ces derniers temps du vaccin contre le HPV dit « virus du papillome humain ». En deux mots, de quoi s'agit-il ?

Le virus du papillome humain (VPH), également appelé HPV pour Human papillomavirus, est un virus à ADN faisant partie de la famille des papovaviridae. Il est responsable des infections sexuellement transmissibles les plus fréquentes puisque l'estimation des personnes contaminées par ce virus est comprise entre 10 et 30%. En réalité, il existe plus de 200 génotypes de papillomavirus. Certains génotypes se transmettent par voie sexuelle et infectent les muqueuses génitales, d'autres se transmettent par contacts cutanés et infectent la peau. Les manifestations cliniques les plus connues de la contamination sexuelles sont les condylomes acuminés (également appelés « verrues génitales », « végétations vénériennes » ou encore « crêtes de coq »), déjà décrits par Hippocrate. Mais la gravité de cette infection est que certains génotypes sont le facteur obligatoire du cancer du col de l'utérus…

Il y a quelques années, un vaccin a été mis au point pour lutter contre ce virus. Que faut-il savoir sur ce vaccin ?

Ce vaccin a été développé fin des années 1990, expérimenté en 2000 et est commercialisé depuis trois ans environ. Suite à l'augmentation ces dernières années du virus en tant que tel au sein de la population, il a été décidé de commercialiser ce vaccin dans un but de prévention avant tout. Il s'adresse donc en premier lieu aux jeunes filles qui ont entre 12 et 15 ans et qui n'ont pas encore eu de rapports sexuels. Le vaccin consiste en trois injections réparties sur quelques mois de distance. Cependant, ce vaccin peut également être proposé à des femmes plus âgées qui ont déjà été en contact avec l'infection. Il est important de savoir que ce vaccin ne guérit pas la maladie mais prévient contre l'infection qui en est à l'origine.

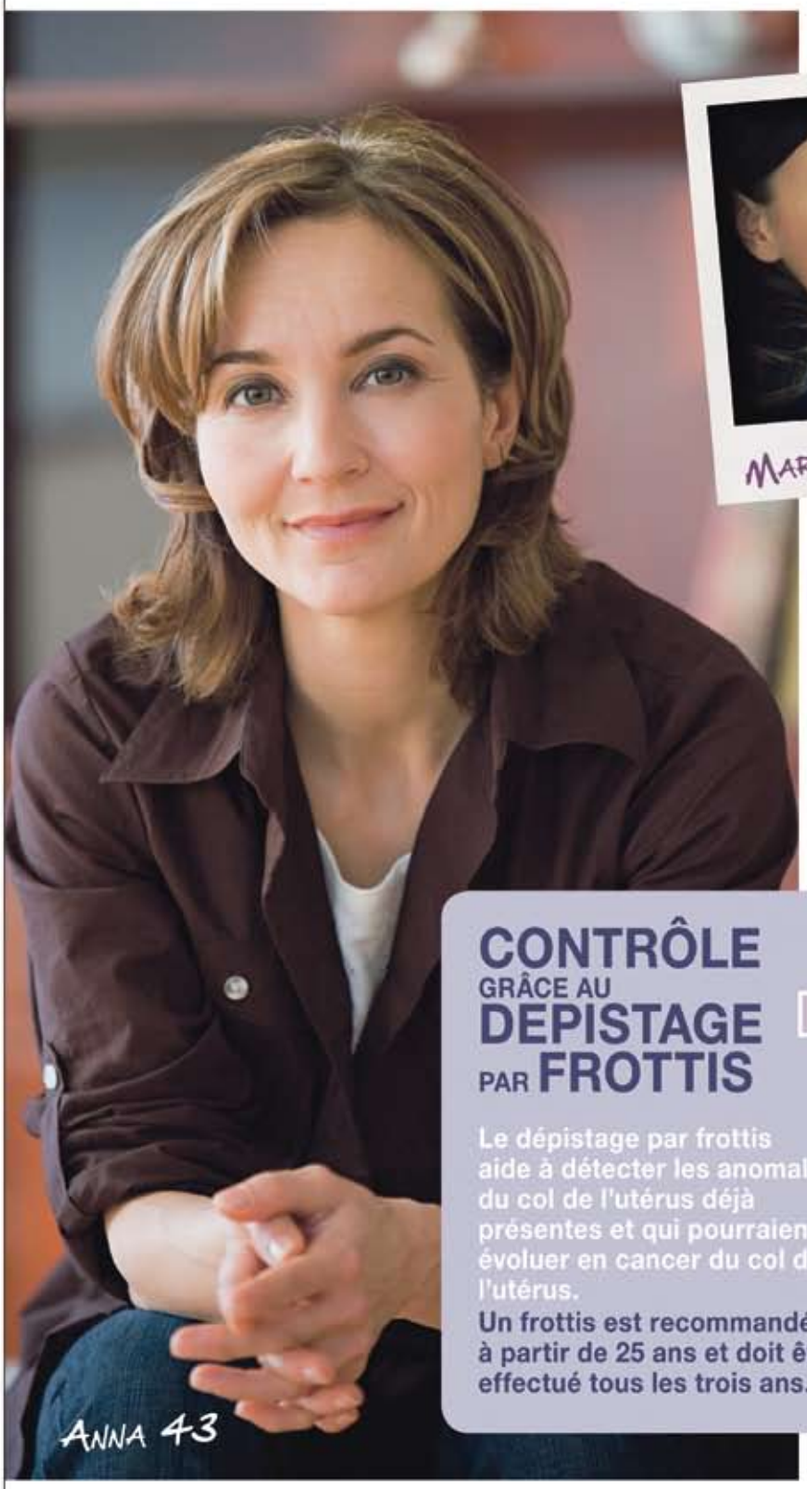
3. Quels sont les effets secondaires de ce vaccin ?

Comme pour tout vaccin, il faut attendre une certaine période avant d'analyser les effets secondaires réels qu'il peut provoquer grâce à un sondage réalisé sur un panel de la population l'ayant reçu et ce à quelques années de distance. Pour l'instant, nous avons remarqué comme effets secondaires certaines rougeurs au niveau de l'injection, donc sur le bras. A l'heure actuelle, je ne peux me prononcer sur d'autres effets secondaires potentiels.

GlaxoSmithKline en Belgique
GlaxoSmithKline emploie plus de 6000 employés en Belgique :
Genval (GSK Pharmaceuticals) : En Belgique GSK met à disposition du corps médical des médicaments de référence dans les domaines thérapeutiques suivants :
la pneumologie, la thrombose, les vaccins, l'infection par le VIH, l'oncologie, le diabète, la psychiatrie, la neurologie et l' antibiothérapie.
Rixensart, Wavre et Gembloux (GSK Biologicals) : centre mondial des activités de recherche, de développement et de production des vaccins du groupe GlaxoSmithKline.
Bruxelles : relations institutionnelles avec l'Union Européenne.
DO MORE, FEEL BETTER, LIVE LONGER
gsk
GlaxoSmithKline

PRÉVENTION DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

SI VOUS POUVIEZ VOUS PROTÉGER DU CANCER... Y RÉFLÉCHIRIEZ-VOUS À DEUX FOIS ?



Le dépistage par frottis **PLUS** la vaccination pour une meilleure prévention du cancer du col de l'utérus.

CONTRÔLE GRÂCE AU DEPISTAGE PAR FROTTIS

Le dépistage par frottis aide à détecter les anomalies du col de l'utérus déjà présentes et qui pourraient évoluer en cancer du col de l'utérus.
Un frottis est recommandé à partir de 25 ans et doit être effectué tous les trois ans.

PRÉVENTION GRÂCE À LA VACCINATION

La vaccination permet de prévenir la majorité des anomalies du col de l'utérus avant qu'elles ne se manifestent et n'évoluent en cancer du col de l'utérus.
Aujourd'hui, la vaccination est aussi possible pour les femmes plus âgées*.

*au-delà de 26 ans

En plus du dépistage par frottis, votre médecin peut vous recommander la vaccination pour mieux vous protéger contre le cancer du col de l'utérus.
Pour plus d'informations sur la vaccination, son efficacité et sa sécurité ou sur ces maladies, contactez votre médecin ou surfez sur www.health.fgov.be/CSS_HGR/vaccination

La vaccination peut ne pas protéger tous les bénéficiaires.

DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE GYNÉCOLOGUE PLUS D'INFORMATIONS SUR LA VACCINATION ET LE DÉPISTAGE PAR FROTTIS

BE0222103-2013

La méthode qui vous

Chez les femmes belges, plus d'une grossesse sur cinq est non désirée. Deux tiers de ces grossesses se produisent chez des femmes utilisant autant faire le bon. Revue en détail.

TEXTE: JACQUELINE REMITS

La La première chose à faire pour découvrir la méthode qui vous convient le mieux est d'en parler avec votre médecin. Voici les méthodes les plus couramment utilisées.

Contraception quotidienne

La pilule classique combinée. C'est ainsi que les médecins appellent la pilule classique. Elle contient de petites quantités de deux hormones, l'œstrogène et la progestérone. Elle existe en trois variantes : pilule à une phase (la plus courante), pilule à deux phases (la plaquette comporte deux sortes de comprimés) et pilule à trois phases (trois sortes de comprimés). Elle est généralement prise pendant trois semaines. Durant la quatrième sans pilule se produit souvent un saignement de privation. Très fiable, la pilule classique peut alléger les règles mais ne convient ni aux fumeuses de plus de 35 ans, ni à celles dont la pression artérielle est élevée.

La pilule sans œstrogène avec une marge de 3 heures. Contenant une faible dose de progestagène, elle est surtout utilisée par les femmes

convient

des contraceptifs. L'importance d'une méthode contraceptive adaptée à chacune n'est donc plus à démontrer. Et le choix est vaste. Alors,

qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène pour des raisons médicales, généralement celles qui allaitent. Elle est prise tous les jours à la même heure et si on observe plus de 3 heures de retard, il faut utiliser temporairement une autre méthode contraceptive. Pas aussi fiable que les autres types de pilule.

La pilule sans œstrogène avec une marge de 12 heures. Aussi fiable que la pilule combinée, elle contient uniquement un progestagène et convient aux femmes qui allaitent ou ceux qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène pour des raisons médicales. Prise tous les jours, elle est conviviale et reste fiable avec un retard de moins de 12 heures. Seule pilule sans œstrogène inhibant l'ovulation de façon systématique. Des saignements irréguliers peuvent se produire.

Contraception hebdomadaire

Le patch hormonal. Il libère de l'œstrogène et du progestagène. Il expose à une concentration plus élevée d'oestrogènes qu'une pilule combinée à faible dosage et doit être appliqué sur une peau propre et sèche (pas sur les seins). Remplacé tous les sept jours, il a un effet contraceptif par la libération des hormones à travers la peau dans la circulation sanguine. Aussi fiable que la pilule combinée, et on n'y pense qu'une fois par semaine. Ne convient pas aux fumeuses

> "La première chose à faire pour découvrir la méthode qui vous convient le mieux est d'en parler avec votre médecin."

de plus de 35 ans, ni à celles avec une pression artérielle élevée. Visible, il peut susciter une irritation cutanée.

Contraception mensuelle

L'anneau contraceptif. Il libère des très faibles doses d'hormones directement via la paroi du vagin dans la circulation, ce qui inhibe l'ovulation tout comme avec la pilule. L'anneau flexible est facilement introduit dans le vagin par l'utilisatrice elle-même, comme un tampon et enlevé trois semaines plus tard. Au moins aussi fiable qu'une pilule classique, on ne doit y penser qu'une fois par mois. Ne convient pas aux fumeuses de plus de 35 ans, ni à celles qui souffrent d'hypertension.

Contraception trimestrielle

Le contraceptif injectable. Il contient une dose relativement élevée de progestagène et est injecté dans un muscle. Il inhibe l'ovulation et rend la glaire cervicale plus épaisse. Convient aux femmes qui allaitent, et pas besoin d'y penser pendant trois mois. Parfois, la fertilité met un certain temps à se rétablir et il y a une possibilité de perte de la masse osseuse quand utilisée à long terme

Contraception pluriannuelle

L'implant hormonal. Ce bâtonnet plastique, mou et souple, protège pendant trois ans et est inséré sous la pau du bras par le médecin. Il inhibe l'ovulation et modifie la glaire. Très fiable, il convient aux femmes qui ne supportent pas les oestrogènes ou qui souhaite une contraception à long terme. Modification possible du cycle.. ??????

Le stérilet hormonal. Il protège pendant cinq ans maximum. Il est introduit directement dans l'utérus par le gynécologue. Efficace et fiable, il convient à celles qui ne supportent pas les oestrogènes et est dans la plupart des cas réservé au femmes qui ont déjà accouché. Peut occasionner des cycles irréguliers.

N'hésitez pas à poser à votre médecin toutes les questions qui vous passent par la tête.

Plus ou moins contraignantes, plus ou moins dosées en hormones, **de nombreuses méthodes de contraception existent...** peut-être **plus adaptées à votre style de vie**?

OUPS!

J'ai oublié ma pilule!!!

Libérez-vous !

Femme résolument moderne, vous voulez vivre des moments inoubliables sans vous préoccuper de votre contraception.

Les temps changent et la contraception aussi. Il existe aujourd'hui des contraceptifs alternatifs, faciles, confortables et moins contraignants. Pour vous aider à évaluer la contraception qui collera le mieux à votre style de vie, consultez le site internet www.liberez-vous.be ou parlez-en à votre médecin.

2010-BE-126

Schering-Plough www.liberez-vous.be

Le psoriasis, une maladie à fleur de peau

Le psoriasis est une maladie de la peau. Ses manifestations physiques peuvent être vécues comme disgracieuses et honteuses. Quatre patients sur dix admettent que le psoriasis influence négativement leur vie intime.

TEXTE: SOPHIE WEVERBERGH

Dans quelle mesure le psoriasis compromet-il la vie intime de la personne qui en souffre ?

Pour répondre à cette question, il faut s'en poser une autre, primordiale : qu'est-ce que la peau ? Selon Gaëlle De Veseleer, sexologue, « la peau, c'est l'enveloppe du corps. Un organe que l'on voit d'emblée. Un organe que l'on montre, que l'on touche et que l'on caresse. Idéalement, la peau est un vecteur de plaisir. Chez le patient atteint de psoriasis, la peau devient vecteur de souffrances. Dans cet ordre d'idée, il est évident que le psoriasis peut entraîner une détérioration de la vie intime d'un individu ou d'un couple ».

L'intimité mise à l'épreuve

Qu'il soit plus ou moins bien vécu, le psoriasis provoque une série de bouleversements. Le corps se modifie, l'image qu'on en a et le regard qu'on lui porte sont soudainement brouillés.

« Bien que ce ne soit pas systématique, le psoriasis peut engendrer un problème de couple. Il n'est pas toujours évident d'accepter des modifications dans le corps de son partenaire. Il faut donc parfois aider les deux membres du couple. La prise de conscience et la relativisation sont des moments importants. Il faut aider les gens à considérer la souffrance telle qu'elle est, ni plus ni moins. Il faut les aider à dédramatiser et à réaliser que la situation, aussi douloureuse qu'elle soit, n'est pas définitivement insurmontable. Le psoriasis n'affecte que très rarement l'ensemble du corps. Aussi, j'encourage mes patients à valoriser des parties du corps qui ne sont pas blessées, et qui sont tout aussi appréciables, montrables et regardables. Le psoriasis étant une maladie chronique, il faut veiller à ce que le couple soit capable de gérer chaque crise quand elle survient. Il est capital de donner aux gens une série d'outils qui leur permettent d'évoluer sur du long terme. Associés aux indispensables traitements médicaux, la relativisation, la mise à distance, et le développement de l'imagination sont des outils efficaces », explique Gaëlle De Veseleer.

> « La peau est un vecteur de plaisir. Chez le patient atteint de psoriasis, elle devient vecteur de souffrances. »

Mise au point

Pour bien comprendre le psoriasis et les répercussions qu'il peut avoir sur soi et sur son partenaire, une mise au point médicale est nécessaire. Selon le Professeur Tennstedt, « le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau. Chez le patient qui en est atteint, le renouvellement de l'épiderme est anormalement accéléré. Le cycle du renouvellement de la peau s'effectue en quelques jours plutôt qu'en plusieurs semaines. Du fait de ce renouvellement trop rapide, des cellules mortes s'accumulent et forment d'épaisses pellicules blanches à la surface de la peau enflammée. Le psoriasis peut également affecter les articulations, surtout celles des mains et des pieds. On parle alors de rhumatisme psoriasique. Dans tous les cas, le psoriasis n'est ni mortel ni contagieux. Il ne se transmet pas. Cela dit, cette maladie reste difficile à vivre en raison de ses manifestations physiques désagréables au regard ».

Facteurs aggravants

« Le psoriasis est une maladie chronique. Un patient qui a eu une crise de psoriasis par le passé risque donc davantage d'en souffrir par la suite. Le psoriasis peut être alimenté par d'autres facteurs : une infection de la gorge, de l'oreille ou encore la prise de certains médicaments », précise le Professeur Tennstedt.

TRAITEMENTS

Comment agissent les corticostéroïdes (par ex. Diprosone®, Dermovate®,…) ?

Les corticostéroïdes ont une action anti-inflammatoire (contre les rougeurs de la peau) et donnent des résultats très rapidement. Ils ont toutefois l'inconvénient que la peau peut présenter une sorte d'accoutumance en cas d'utilisation prolongée et donc avoir une efficacité réduite. Attention aussi lorsqu'on interrompt soudainement l'usage des corticostéroïdes chez un patient, il peut alors manifester une irruption plus sévère qu'avant le traitement. C'est ce qu'on appelle un effet rebond. Une utilisation de longue durée sans contrôle médical peut rendre la peau plus fine et occasionner l'éclatement de petits vaisseaux et l'apparition de marques aux endroits sensibles comme l'aine et l'intérieur des cuisses. Et sur le visage, ils peuvent provoquer de l'acné et de la couperose (rosacée).

Quelle est l'action de la vitamine D (par ex. Daivonex®, Curatoderm®, Silkis®) ?

La vitamine D freine la division cellulaire de l'épiderme et améliore le renouvellement des cellules de la peau (elle agit contre l'épaississement de la peau et la desquamation). Son efficacité est plus lente que celle des corticostéroïdes mais dure plus longtemps. L'inconvénient de la vitamine D est qu'elle peut parfois faire picoter quelque peu la peau.

Préparation mixte : vitamine D et corticostéroïde (Dovobet®, Xamiol®).

Combinaison idéale pour ce qui est de l'efficacité, d'autant plus que les deux composants réduisent leurs effets secondaires respectifs. De plus, cette préparation ne doit être appliquée qu'une seule fois par jour pendant une période relativement courte. En ce qui concerne l'efficacité, la vitamine D va s'attaquer à l'épaississement de la peau et à la desquamation tandis que le corticostéroïde va diminuer la rougeur de la peau. Au niveau des effets secondaires, la vitamine D engendre, vu son action plus lente, un moindre risque d'accoutumance aux corticostéroïdes et de phénomène de rechute. De plus, les effets secondaires des corticostéroïdes sur la peau (épaississement de la peau, traces,…) se marqueront moins grâce à la présence de la vitamine D. Les corticostéroïdes, quant à eux, font en sorte que l'irritation éventuelle due à la vitamine D soit minimale.

Patients psoriasiques : ne vous cachez pas !

Le psoriasis ne se guérit pas mais peut se soigner et n'est pas contagieux. Pourtant, les patients atteints de psoriasis se tiennent souvent à l'écart par honte de leurs lésions cutanées visibles. Or, à l'heure actuelle, il existe de nouveaux traitements pour ces lésions cutanées qui permettent aux patients de pouvoir mener à nouveau une vie sociale et intime normale. Le Professeur Siegfried Segaert de la KULeuven nous explique comment fonctionnent les différents produits destinés au traitement local de la maladie.

TEXTE: FRANCE DAMMEL

« Le psoriasis peut se présenter à n'importe quel endroit du corps. Certains médicaments et certaines infections peuvent déclencher le psoriasis mais la cause précise n'est pas connue. Cela signifie donc qu'il n'existe pas de traitement causal de cette affection et que l'on ne peut pas parler non plus de guérison. Les traitements sont axés sur le contrôle de la maladie. Mais le psoriasis peut toujours revenir », explique le Pr Segaert.

Le traitement local

« Les traitements locaux (pommade, crème, lotion, gel,…) du psoriasis constituent la base du traitement. Plus de 90% des patients en retirent un bénéfice. Le point positif de ce traitement est qu'il ne faut appliquer le médicament qu'aux endroits où c'est nécessaire sans devoir y soumettre la peau saine. Cela a des avantages en matière de sécurité. Par contre, si vous prenez un cachet ou si vous vous faites administrer une injection, le médicament se répand dans tout le corps avec des risques d'effets secondaires sur les organes internes (le foie, les reins ou encore le système immunitaire par exemple). Bien sûr, l'un des revers du traitement local est qu'il exige un certain effort de la part du patient pour appliquer chaque jour les pommades, crèmes, lotions,… Heureusement, il existe aujourd'hui des médicaments qu'il ne faut appliquer qu'une seule fois par jour (voir encadré). Auparavant, il fallait toujours deux applications quotidiennes pour atteindre un résultat optimal. Ce n'est pas agréable de mettre une crème et puis de devoir enfiler ses vêtements par dessus pour aller travailler. Néanmoins, il demeure important de bien motiver le patient. Le traitement local est donc la première étape dans le traitement et certainement l'étape la plus sûre », poursuit-il.

« Il existe quelques autres produits locaux qui sont utilisés, dont l'acide salicylique qui aide à résoudre le problème de desquamation. Le goudron aussi fonctionne bien mais il sent fort et il est désagréable à appliquer. Il arrive parfois que les patients qui souffrent de formes sévères de psoriasis soient hospitalisés pour un traitement à base d'argile. Par ailleurs, il existe aussi un médicament plus ancien, la cignoline, un produit qui, certes, fonctionne bien mais qui laisse de grosses taches sur les vêtements et sur les sanitaires, raison pour laquelle il est peu utilisé. De plus, il irrite assez bien.

> « Le traitement local épargne la peau saine. »

Pour le psoriasis du cuir chevelu, il existe également un nouveau traitement (voir encadré).

Que faire quand le traitement local n'est plus suffisant ?

Le meilleur traitement en cas de psoriasis est le traitement local de la peau. Toutefois, pour les patients qui souffrent de formes très sévères de psoriasis et chez qui ces produits ne sont plus suffisants, il existe d'autres médicaments. Le Professeur Dominique Tennstedt nous en offre un aperçu.

Selon le Pr Tennstedt, « le traitement alternatif le plus connu est la luminothérapie. Il en existe deux types : les UVB et le PUVA. Pour le PUVA, le patient prend un médicament deux heures avant la séance puis entre dans une cabine où il reçoit des rayons ultraviolets. D'ailleurs, le soleil émet lui aussi des rayons UV et est dès lors bon pour le psoriasis. Attention toutefois aux expositions prolongées qui peuvent endommager la peau et provoquer un vieillissement précoce ou encore des cancers de la peau. Par ailleurs, il existe aussi des médicaments qui inhibent le système immunitaire ou la division cellulaire de l'épiderme. Ceci dit, ces médicaments ont le désavantage d'envahir la totalité du corps et donc de porter potentiellement atteinte au foie ou aux reins en cas d'usage prolongé. Le médicament le plus utilisé est le méthotrexate, un médicament très efficace mais qui, à long terme, est nocif pour le foie. Il y a également la cyclosporine qui est elle aussi toxique pour les reins. Et enfin, on a

les rétinoïdes (des dérivés de la vitamine A). Une avancée récente majeure dans le traitement du psoriasis est la mise à disposition des agents biologiques (Enbrel®, Humira® et Remicade®). Cependant, en raison du prix élevé pour les autorités - quelques milliers d'euros pour un traitement -, ils sont réservés aux patients qui présentent des formes très graves de psoriasis et chez qui tous les autres traitements ont échoué. Notons toutefois que les patients qui sont porteurs du bacille de la tuberculose ne peuvent pas se voir administrer ces derniers médicaments ».

Nouveau traitement local

Psoriasis du corps

« Les symptômes caractéristiques du psoriasis sont les endroits desquamés et enflammés qui sont aussi assez secs. L'utilisation régulière de crèmes ou pommades humidifiantes est donc utile car elles rendent la peau desquamée plus douce, ce qui fait qu'elle s'irrite moins vite. Mais pour la plupart des patients, ce traitement est insuffisant parce que ces crèmes et/ou pommades ne contiennent pas de médicaments. Les corticostéroïdes et la vitamine D sont les médicaments à usage local les plus utilisés pour lutter contre le psoriasis. Les corticostéroïdes (par ex. Diprosone®, Dermovate®,…) ont une action anti-inflammatoire (contre les rougeurs). La vitamine D (par ex. Daivonex®, Curatoderm®, Silkis®) freine la croissance de l'épiderme (et agit ainsi contre l'épaississement de la peau et la desquamation). Ces deux traitements ont des actions qui se complètent bien. Les deux produits utilisés isolément peuvent engendrer des effets secondaires mais quand on les utilise ensemble, ils peuvent réduire leurs effets secondaires respectifs. Dans le passé, ces deux produits étaient utilisés à tour de rôle dans certains schémas curatifs. Aujourd'hui, il existe une préparation qui combine ces deux produits et qui ne doit s'appliquer qu'une seule fois par jour. Ce produit s'appelle le Dovobet® et a une action rapide et puissante sur le psoriasis. »

Psoriasis du cuir chevelu

Pour le cuir chevelu, ce sont les mêmes principes de traitement qui s'appliquent que ceux repris ci-dessus. On utilise des produits similaires à ceux mentionnés ci-dessus dans des formes adaptées pour le cuir chevelu. Pour ce qui est des corticostéroïdes, on retrouve la lotion Disprosone®, la lotion Dermovate®, le shampoing Clobex®, la mousse Clarelux®,...). Et pour ce qui est de la vitamine D, il existe par exemple la lotion Daivonex® et le Curatoderm® en emulsion.

Depuis peu (le 1er janvier 2010), un nouveau produit dans une forme adaptée pour le traitement du psoriasis sur le cuir chevelu est maintenant disponible et remboursé. Il s'agit du Xamiol®. Ce produit agit en même temps sur l'inflammation (rougeur) et sur l'épaississement de la peau et la desquamation et il ne doit aussi être appliqué qu'une seule fois par jour.

Infertilité, la peur au ventre

À l'heure actuelle, 15% des couples sont confrontés à des difficultés de procréation. Pour la majorité d'entre eux, un traitement de la fertilité s'imposera comme unique moyen d'avoir un enfant. Peut-on dès lors envisager la procréation assistée comme une solution miraculeuse ? Non. Mais comme une aide très précieuse, assurément.

TEXTE: SOPHIE WEVERBERGH

« Quand un couple n'obtient pas la grossesse qu'il désire endéans les douze mois de tentatives, on commence à parler d'infertilité. L'infertilité trouve son origine tant chez la femme que chez l'homme. Il arrive aussi fréquemment que les deux partenaires soient à la source du problème. On connaît plusieurs causes d'infertilité chez la femme : troubles de l'ovulation, lésions des trompes de Fallope, anomalies utérines ou encore endométriose. L'homme, quant à lui, peut souffrir d'oligospermie (les spermatozoïdes ne sont dans ce cas pas assez nombreux) ou d'asthénospermie (les spermatozoïdes ne sont alors pas assez mobiles). Parmi les problèmes fréquents, il faut aussi mentionner l'infertilité idiopathique, c'est-à-dire demeurée inexpliquée en dépit de bilans approfondis », explique le Professeur Annick Delvigne, chef du service Médecine de la reproduction à Rocourt.

Insémination intra-utérine et Fécondation In Vitro

« L'insémination intra-utérine est une technique simple et relativement indolore : à l'aide d'un cathéter (un tube souple), nous introduisons un très grand nombre de spermatozoïdes dans l'utérus au moment de l'ovulation. La Fécondation In Vitro (FIV) est, elle, un traitement plus complexe envisagé comme dernier recours au problème d'infertilité. Nous recueillons des ovocytes mûrs et nous les mettons en contact avec les spermatozoïdes. Cette mise en contact entre ovocytes et spermatozoïdes se fait en dehors du corps de la femme, d'où l'expression in vitro (en éprouvette). Quand l'ovule fécondé est devenu un embryon, nous le transférons dans l'utérus avec l'espoir d'une éventuelle grossesse. Le taux de réussite des traitements s'élève à 15% pour l'insémination et à 25% pour la Fécondation In Vitro. Ces techniques ne sont donc pas miraculeuses. Mais il est un fait certain que si elles n'avaient pas été mises au point, certains couples verraient leurs chances d'avoir un enfant réduites à néant », précise le Pr Delvigne.

> “50% des problèmes que nous rencontrons sont liés à l'âge de la patiente.”

L'impact d'une FIV sur la vie intime

Selon elle, il est évident que les traitements de l'infertilité ont un impact sur la vie intime de la femme et du couple. « Dans le cas de l'insémination comme dans celui de la FIV, le couple est soumis à une série d'automatismes reproductifs. La priorité du couple est de concevoir un enfant. Dans ce contexte, l'aspect affectif et le romantisme inhérents à la relation amoureuse sont parfois négligés. Dans le cas précis de la FIV, les femmes se plaignent de la place que prend le traitement dans leur vie quotidienne. Elles doivent en effet se rendre à l'hôpital très régulièrement (pour des prises de sang, des échos,…). Certaines patientes viendront six fois, d'autres trois fois. Pendant les dix premiers jours du traitement, rien n'est prévisible. La FIV s'intègre donc difficilement à une vie socioprofessionnelle active. Durant la deuxième partie du traitement (après le transfert de l'embryon dans l'utérus) les femmes sont dans l'attente d'un diagnostic. Est-ce que ça va marcher ou pas ? Cette période d'attente, faite d'inconnu et d'espoir, est forcément difficile à gérer. Les hommes vivent ces moments autrement. C'est moins physique mais ce n'est pas plus facile. C'est douloureux de voir la femme qu'on aime en difficulté et de ne pas pouvoir agir concrètement. Durant cette période surviennent parfois des problèmes de communication. Les partenaires s'emmurent dans la douleur, le silence. L'ami, le tiers, le psychologue jouent alors un rôle essentiel. »

Réduire le risque d'infertilité

« 50% des problèmes que nous rencontrons sont liés à l'âge de la patiente. Une femme de moins de 30 ans compense un petit problème d'infertilité (anovulation ou qualité amoindrie du sperme par exemple) par son jeune âge. Passé le cap des 40 ans, le taux de fertilité s'effondre et la réserve d'ovocytes s'amenuise considérablement. Il est donc très, très important de dire aux femmes qu'elles ne doivent pas attendre pour faire un bébé », conclut le Pr Annick Delvigne

La prématurité, semaine après semaine

« En Belgique, on réanime les enfants à partir de 25 semaines. De 25 à 28 semaines, on considère que l'enfant vit une prématurité extrême. Après 28 semaines, c'est de la grande prématurité mais ce n'est plus de la prématurité extrême. De 32 à 37 semaines, on parle de prématurité. Passé le cap des 37 semaines, l'enfant n'est plus prématuré. »

TEXTE: SOPHIE WEVERBERGH

Recrudescence des grossesses à risque ?

« D'une part, la médecine va de plus en plus loin. La qualité et l'accessibilité des soins de santé entraînent une réelle diminution de certaines pathologies. Et, de là, une diminution de certaines grossesses dites à risques. D'un autre côté, il y a l'émergence de tout ce qui est lié à la procréation médicalement assistée. Des mamans qui étaient censées ne pas pouvoir avoir d'enfant naturellement tombent enceintes. Toute une partie de ces mamans ont pu subir une chirurgie relativement lourde (dans le cas d'endométriose ou de fibromes par exemple). Voici le paradoxe : d'une part, il est merveilleux que ces femmes soient enceintes, d'autre part, elles risquent de vivre des grossesses plus difficiles. Le risque de prématurité de l'enfant augmente en fonction de cela. Et on ne peut pas parler de procréation médicalement assistée sans parler de l'âge des mamans. On observe effectivement une bascule de l'âge des femmes enceintes. Le risque d'avoir un enfant trisomique, toutes populations confondues, était jadis de 1 sur 800. Actuellement, il est passé à 1 sur 500. Et ce parce que les mamans font des bébés plus tard. Le vieillissement de la maman est donc un facteur de risque important », rappelle Marc Horion.

Encadrer l'enfant et ses parents

« Avoir un enfant prématuré, ce n'est évidemment pas facile à vivre. Les parents souffrent beaucoup de la séparation, ça ne rentre pas du tout dans le projet de naissance que d'être hospitalisé et de rentrer sans son bébé à la maison. Malheureusement, la loi n'a pas prévu de temps de séjour en hospitalisation lorsqu'on a un enfant au centre néonatal. Tant que la maman est enceinte, elle est au sein du MIC (Maternal Intensive Care, unité de médecine materno-fœtale,). Après l'accouchement, la durée du séjour des mamans ayant un enfant prématuré correspond à la durée commune : 4 jours pour un accouchement par voies naturelles et 5 jours pour une césarienne. Il y a toutefois possibilité d'obtenir une chambre d'accueil au centre néonatal pour un jour ou deux supplémentaires. Et au sein même de l'hôpital (Clinique Saint-Vincent à Rocourt), on a mis à disposition des chambres afin que les mamans qui habitent relativement loin puissent rester près de leur enfant. Elles louent un local au prix coûtant (c'est-à-dire relativement modeste), local dont elles disposent 24 heures sur 24. Elles peuvent choisir d'y dormir, ou simplement d'y passer la journée. C'est une solution qui permet de résoudre les problèmes de proximité, quand la maman allaite par exemple », précise Marc Horion.

> “Les parents souffrent beaucoup de la séparation, ça ne rentre pas du tout dans le projet de naissance.”

Quelles séquelles pour l'enfant ?

« On ne peut rien généraliser en la matière. Le problème du développement ultérieur de l'enfant est lié aux séquelles de la prématurité. Une situation n'est pas l'autre. Un nourrisson de 26 semaines (prématurité extrême) sera beaucoup plus fragile qu'un bébé de 33 semaines. Les éventuelles séquelles ultérieures sont directement liées à la réanimation, à l'âge de l'enfant et à la durée du séjour en soins intensifs pédiatriques. La durée de ce séjour en soins intensifs dépend, quant à elle, de l'âge de la grossesse et de la capacité de l'enfant à gérer sa respiration, son alimentation, sa température, son taux de sucre,… Le problème est donc complexe. D'autant plus complexe que chaque enfant naît avec un potentiel qui lui est propre. Quoi qu'il en soit des avancées technologiques, il faut retenir que nous avons tous un potentiel. C'est constitutionnel, la génétique est là. On arrive avec une sorte package. Il y a donc forcément des choses que nous ne pouvons pas prévoir », conclut Marc Horion.

sapph®

IT'S GONNA BE
A HOT
SUMMER

WWW.SAPPHLINGERIE.COM
Points de vente: www.limes.be

SAPPHLINGERIE.COM